

# Ayude a su hijo que empieza a caminar a aprender acerca de los alimentos

(1 a 2 años de edad)

Los niños que empiezan a caminar son imposibles de predecir. Los alimentos que les gusta un día pueden no gustarles al día siguiente. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo que empieza a caminar.

## ¿Qué puedo esperar que mi hijo haga a medida que crece?

### A la edad de 1 año a 1 año y 1/2, su hijo

- Agarrará los alimentos con los dedos y los soltará.
- Podrá sostener una cuchara (pero no podrá utilizarla muy bien).
- Podrá utilizar una taza (pero tendrá dificultad en soltarla).
- Querrá los alimentos que otros comen.

### A la edad de 1 año y 1/2 a 2 años, su hijo

- Comerá menos que los bebés y que los niños de 2 años y más de edad.
- Le gustará comer con las manos.
- Tendrá alimentos favoritos.
- Se distraerá con facilidad.

### A los 2 años de edad, su hijo

- Podrá sostener una taza.
- Podrá masticar más alimentos.
- Tendrá gustos y aversiones definidas.

## ¿Cómo puedo hacer de las comidas una ocasión agradable?

- Sea paciente y comprensiva cuando su hijo ensucie al aprender a alimentarse solo. Esto es normal.
- Sirva alimentos saludables y refrigerios a horas programadas, pero sea flexible.
- Utilice el plato, el cuenco, la taza y los utensilios de comer favoritos de su hijo.



- Cree un entorno relajado durante las comidas (por ejemplo, apague la televisión).

## La hora de comer de mi hijo es para mí una lucha. ¿Es normal?

- Su hijo puede luchar contra la comida en un intento por tomar sus propias decisiones y volverse independiente. La lucha a la hora de comer puede hacerle incluso más determinado.
- Tenga presente que usted es responsable de lo que su hijo come, cuándo come y dónde come. Deje que su hijo decida si va a comer y en qué cantidad.
- No deje de servir un nuevo alimento incluso si su hijo lo ha rechazado. Puede necesitar servirlo varias veces antes de que su hijo lo acepte.

## ¿Qué debería comer mi hijo?

- A la hora de comer, ofrezca pequeñas porciones de lo que el resto de la familia come (por ejemplo, pan, fideo o arroz; frutas o legumbres; queso o yogur; y carne magra cocido, pollo, pescado o huevos).
- Los niños menores de 2 años, en general comen pequeñas porciones. Ofrezca pequeñas porciones (por ejemplo, 1 a 2 cucharadas) y deje que su hijo le pida más si sigue con hambre.
- Ofrezca a su hijo alimentos cada 2 o 3 horas en forma de comida completa o refrigerio.



## ¿Qué debería beber mi hijo?

- Su hijo debería beber unas 2 tazas (16 onzas) de leche entera al día. Beber más puede reducirle el apetito para comer otros alimentos saludables.
- Hasta la edad de 2 años, no dé a su hijo leche desnatada ni con menos grasa. Su hijo necesita la grasa adicional de la leche entera para crecer y desarrollarse.
- Ofrezca jugo puro de fruta en pequeñas cantidades, unas 4 a 6 onzas al día. Beber puede reducir el apetito de su hijo para comer otros alimentos saludables.
- Sirva jugo en una taza, no en un biberón. El jugo servido en un biberón puede cubrir los dientes del niño con azúcar durante largos períodos de tiempo y contribuir a la caries dental (la caries de la primera infancia).
- Su hijo puede no comunicarle cuando tiene sed. Asegúrese de que bebe una cantidad suficiente de agua a lo largo del día, especialmente entre las comidas y refrigerios.

## ¿Cómo puedo evitar que mi hijo se atragante?

- En el caso de los niños menores de 3 años, evite alimentos que pueden causar atragantamiento, tales como caramelos duros, minimalaviscos, palomitas de maíz, pretzels, papas fritas, cucharadas de mantequilla de maní, nueces, semillas,

trozos grandes de carne, salchichas, zanahorias crudas, pasas y otras frutas secas, y uvas enteras.

- Los niños de 3 a 5 años de edad pueden comer esos alimentos sin correr riesgo alguno. Por ejemplo, corte las salchichas en cuatro partes alargadas y luego en pequeños trozos, corte las uvas enteras por la mitad a lo largo, trocee las nueces en pedazos finos, trocee las zanahorias crudas en pedazos finos o en franjas delgadas, y unte una capa fina de mantequilla de maní en galletas saladas o pan.
- Haga que su hijo coma sentado. Si come caminando o corriendo, puede atragantarse.
- Mantenga la calma a la hora de comer y servir los refrigerios. Si su hijo se excita demasiado, puede atragantarse.
- No deje que su hijo coma en un vehículo en movimiento. Si se atraganta mientras usted conduce, no podrá ayudarle.

## ¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que esté físicamente activo?

- Motive el juego activo y espontáneo, tal como saltar y dar brincos.
- Jueguen juntos (por ejemplo, juegue al escondite o a chutar la pelota). Es una gran manera de compartir el tiempo con su hijo.
- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo dedica a la televisión o a las videocintas.

## Notas

### Recursos

American Dietetic Association  
Teléfono: (800) 366-1655  
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center  
Teléfono: (703) 305-2554  
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su bebé.